Nr. 12 Grudzień, 1936 Rok III

DLA ZDROWIA

Dr. med. Leon Luster (Kraków)

PIELĘGNOWANIE URODY W ŚWIETLE NOWOCZESNEJ WIEDZY LEKARSKO-KOSMETYCZNEJ

IX

Zapobieganie tężeniu i występowaniu tłuszczu osiąga się przy pomocy spłukiwań twarzy znośnie gorącą wodą, głębsze zaś odtłuszczanie a jednocześnie usuwanie powłoki zrogowaciałego naskórka, pod którą rozpościera się młodociana, soczysta warstwa komórek — za pomocą proszku marmurowego „Miraculum". Proszek ten zawiera trzy składniki, z których każdy spełnia swoiste zadanie: odtłuszczania, zmiękczania naskórka i usuwania go. Preparat ten nie da się zastąpić żadnym z dotychczasowych środków służących do mycia twarzy, ponieważ np. prawdziwe otrąbki migdałkowe z mego przepisu, przyrządzane w fabryce lekarsko-kosmetycznej „Miraculum", dostosowane są celowo do suchej właściwości cery. One właśnie nasączają suche komórki naskórka olejkiem migdałowym, co przeciwwskazane jest przy tłustej cerze. A mydło? Każde mydło, bez względu na rodzaj lub jakość, zawiera kwasy tłuszczowe, które nazbyt ujemnie wpływają w zdarzeniu wzmożonej wydzieliny tłuszczu.

Nie każdy osobnik, obdarzony tłustą właściwością, okazuje skłonność do trądzika, ale brak skłonności nie wyklucza możliwości sztucznego wywołania tej choroby bodźcami zewnętrznymi lub wewnętrznymi. Najczęściej napotykamy na ciężkie postacie trądzika po użyciu kremu z zawartością rtęci, mniej uporczywe są — wywołane mydłem

dziegciowym. Z wewnętrznych przyczyn wymienić wypada zażywanie lekarstw z zawartością jodu lub bromu.

Na tle tłustej właściwości cery rozwija się czasem pod wpływem działania promieni słońca swoista choroba podobna do trądzika, trądzik natomiast grzbietu i gorsu ustępuje nieraz po intensywnych naświetlaniach słonecznych.

Nie jest też obojętne, jakim pudrem dana osoba posługuje się. Pudry istnieją przeważnie uniwersalne, t. zn. jeden gatunek pudru dla każdej właściwości cery. Jeśli natrafimy przypadkowo na puder tłusty, wyrządzi szkodę osobie o tłustej właściwości cery, natomiast puder z zawartością składników odtłuszczających zniszczy doszczętnie suchą cerę. Widzimy przeto, iż nawet preparaty codziennego użytku powinno się dostosowywać indywidualnie do danych warunków.

Zrozumiałe tedy będzie, dlaczego istnieją z mego przepisu dwa odrębne pudry: Higieniczny puder „Miraculum" dla tłustej tudzież Egzotyczny — dla prawidłowej i suchej cery. Tłusta właściwość wymaga wyłącznie pudru odtłuszczającego.

Jeszcze kilka słów o wągrach. Laicy zadają często pytanie czy wągry powinno się wyciskać. Na to można jedynie odpowiedzieć twierdząco, pominąwszy bowiem oszpecenie, uwzględnić należy, iż źródłem krost są właśnie wągry. Po usunięciu wągrów, nie tworzą się nowe, jeśli się wytapia tłuszcz kilkakrotnie dziennie spłukiwaniami znośnie gorącą wodą i myje udpowiednim proszkiem.

Wszelkie łyżeczki i inne podobne przyrządy do wyciskania wągrów utrudniają tylko ich usunięcie. Najłatwiej udaje się je wycisnąć zaokrągloną stroną spinacza do listów, przyciskając takim drucikiem górną krawędź szczytowego punkcika wągra. I ten na pozór drobny zabieg wymaga czystości w wykonywaniu. Winno się przeto tak spinacz, jak i skórę wytrzeć wacikiem zwilżonym w spirytusie. Na niewidocznych częściach twarzy będzie pomoc kosmetyczki w gabinecie potrzebna. Często bywa łebek wągra przyrośnięty do krawędzi naskórka, co utrudnia wydobycie czopka tłuszczu. W gabinecie naparzy kosmetyczka twarz przed wyciśnięciem, co ułatwi wykonanie zabiegu.

Schemat zapobiegawczego pielęgnowania tłustej cery tudzież przeobrażania w prawidłową jest następujący: rano i wieczorem spłukuje się twarz znośnie gorącą wodą, po czym zwilża się nieco proszku marmurowego na dłoni, nabiera palcami i rozciera delikatnie (bez tarcia) na wilgotnej twarzy, po czym spłukuje się. Po osuszeniu, przeciera się twarz lekko wacikiem zwilżonym w płynie „Tyda". Płynu tego nie

zostawia się na twarzy do zaschnięcia; ściera się ręcznikiem zwilżonym w ciepłej wodzie.

Na koniec zaznaczam, iż powyższe wskazówki postępowania nie wyczerpują ani w małej części metod stosowanych w tym zakresie przez lekarzy-kosmetologów. Ponieważ do zabiegów fizykalnych — a takimi posługują się kosmetologowie — potrzebne są kosztowne aparaty, ograniczyłem się do skutecznych porad, możliwych do wykonania samodzielnego.

(d. c. n.)

Dr. med. N. S. (Warszawa)

PODSTAWY WSPÓŁCZESNEJ DIETETYKI

III

Konserwy. Przemysł wytwarza niezliczoną ilość konserw. Jednak nie ma powodu, aby zamiast produktów świeżych używać konserw. Zresztą nie zawsze konserwy są przygotowane należycie z punktu widzenia sanitarnego.

Produkty mięsne. Najdroższe w cenie i najbardziej poszukiwane są produkty mięsne. Produkty mięsne są bardziej wartościowe niż roślinne, ze względu na wyższą zawartość białka i tłuszczów. Spożywanie mięsa ma na celu dostarczenie organizmowi niezbędnej ilości białka. Nadto mięso posiada dużą wartość ze względu na smak. Smak mięsa zależy nie od białka, lecz od ciał wyciągowych. Jeżeli wymoczyć mięso w zimnej wodzie, można usunąć w ten sposób ciała wyciągowe, które przechodzą do wody. Mięso wówczas nie traci swej wartości odżywczej, lecz jest pozbawione smaku. Odróżnia się różne gatunki mięsa w zależności z jakiej części ciała zwierzęcia mięso pochodzi. Mięso dobrego gatunku winno być miękkie, co ułatwia spożycie. Szczególnie delikatne jest młodych zwierząt (cielęcina). Jednak w tym mięsie jest

mniej ciał wyciągowych. Drób zawiera zwykle więcej tłuszczu, niż wołowina lub chuda wieprzowina. Mięso ryb zawiera mniej składników smakowych niż mięso wołowe lub drób.

Przyrządzanie mięsnych potraw. Przy gotowaniu mięsa w temperaturze 100° ze 100 części mięsa uzyskuje się 60 części mięsa gotowanego, 5 części przechodzi do wody. Przy przyrządzaniu mięsa duszonego następują zmiany podobne do zmian przy gotowaniu. Rosół uzyskany przy duszeniu mięsa jest bardziej gęsty niż przy gotowaniu, gdyż nie jest rozcieńczony wodą. Przy smażeniu na powierzchni upieczonego mięsa tworzy się smaczna skórka, która zawiera ciała wyciągowe. Często dla konserwacji dodaje się do mięsa różne sole (saletra), które źle działają na trawienie.

Dzienne spożycie mięsa. Zawartość białka w mięsie wynosi około 20%. Wynikałoby stąd, iż chcąc dostarczyć ustrojowi 80 gramów białka, musielibyśmy spożyć około 400 gr. mięsa (20% od 400 gr. wynosi 80 gr.). Tymczasem spożywamy dziennie najwyżej 200 gr. mięsa co wynosi 40 gramów białka (20% od 200 gr. stanowi 40 gr.). Chodzi o to, iż mięso tylko częściowo pokrywa zapotrzebowanie białkowe. Inne składniki jak ser, mleko, chleb uzupełniają resztę zapotrzebowania białkowego.

Mleko. Po mięsie drugie miejsce śród środków spożywczych zajmuje mleko. Dla noworodków i niemowląt mleko stanowi wyłączny pokarm, dla dzieci mleko jest podstawowym składnikiem pożywienia. W niektórych miejscowościach również osoby dorosłe wyłącznie odżywiają się mlekiem. Jest to niewłaściwe, gdyż w tym wypadku trzeba spożywać duże ilości mleka. Mleko zawiera 3% białka. Chcąc więc uzyskać 80 gramów białka, trzebaby spożyć 3 litry mleka. Spożywanie mleka przez dzieci jest korzystne ze względu na zawartość soli wapniowych, które są niezbędne dla rozwoju kości.

Własności i smak mleka zależą od rodzaju paszy. Ze względu na obecność bakterii w mleku konieczne jest gotowanie przed spożyciem. Z przetworów mleka bardzo rozpowszechniony jest kefir.

Masło zawiera tłuszcz z mleka w ilości około 90%. Przyrządzanie potraw na dobrym maśle nadaje im przyjemny smak.

Ser zawiera około 25% białka. Ze względu na dużą zawartość białka ser stanowi bardzo cenny składnik pokarmowy. Spożycie 300 gramów sera może pokryć dzienne zapotrzebowanie białka.

Jaja zawierają około 15% białka.

Mąka i chleb zawierają około 10% białka i 50% węglowodanów.

Dla pokrycia dziennego zapotrzebowania białka i węglowodanów konieczne byłoby spożycie około 1 kilograma pieczywa lub mącznych

potraw. Ze względu na to, iż odżywiamy się pokarmami mieszanymi, spożywamy dziennie zwykle około 400 grm chleba i mącznych potraw, kasz i jarzyn.



Jarzyny strączkowe (groch, fasola) zawierają około 25°/₀ i pod względem wartości odżywczej dorównywuje potrawom mięsnym. Jarzyny strączkowe ze względu na tanią cenę i duży procent białka zasługują na większe spożycie. Jednak są tu duże przeszkody. Chodzi o to, iż potrawy z jarzyn strączkowych odznaczają się swoistym smakiem i są ciężko strawne, co ogromnie utrudnia spożycie.

Kartofle. Ilość białka w kartoflach jest nikła, natomiast zawartość węglowodanów wynosi około 20°/₀. W ten sposób spożywając powiedzmy 300 gramów kartofli dostarczamy organizmowi 60 gramów węglowodanów.

Jarzyny i owoce zawierają bardzo nikłe ilości białka i węglowodanów. Głównie spożywamy jarzyny i owoce ze względu na smak i zawartość witamin.

Przyprawy i używki nie zawierają białka i węglowodanów. Produkty te są spożywane głównie ze względnu na smak. Używki (kawa, herbata) zaś działają pobudzająco na układ nerwowy.

Ilość pokarmów i przemiana sił w ustroju. Normalne pożywienie składa się z różnych produktów, które są niezbędne dla zachowania normalnego składu ciała człowieka. Nadto spożywane pokarmy muszą odpowiadać pewnym wymaganiom smakowym. Przy ustaleniu pożywienia wreszcie chodzi o podanie ustrojowi dostatecznej ilości energii. Przy normalnej diecie musi być zachowana równowaga przychodu i rozchodu energii. Człowiek pracujący zużywa dużą ilość energii i pokrywa straty energii spożytymi pokarmami. Przy wyborze produktów rozstrzygające znaczenie posiadają czynniki ekonomiczne. Ze względów ekonomicznych ubogie warstwy ludności spożywają przeważnie produkty roślinne; wśród produktów pochodzenia zwierzęcego jedynie mleko jest bardziej dostępne dla biedniejszej ludności.

Przyswajalność pokarmów. Kał ludzki składa się z resztek soków trawiennych i z *pozostałości niedostatecznie przyswojonych pokarmów.* Ilość produktów pokarmowych po potrąceniu niestrawionych części stałych świadczy o stopniu przyswajalności pokarmów. Białko produktów zwie-

rzęcych lepiej ulega przyswajaniu niż biało roślinne. Najlepiej odbywa sią przyswajanie pokarmów mieszanych.

Działanie pokarmów. Pożywienie dobrze przyrządzone o prawidłowym składzie nie wywołuje żadnych dolegliwości ze strony żołądka. Niekiedy w nieznacznych niedomaganiach ogólnych spożywanie pokarmów wywołać może zaburzenia żołądkowe. Niektóre łatwo przyswajalne pokarmy są źle znoszone. Dotyczy to jaj ugotowanych na twardo.

Dieta jarska. Doświadczenie poucza, iż zapotrzebowanie pożywienia może być pokryte zarówno produktami pochodzenia zwierzęcego jak i roślinnego. W Europie ludność zamożniejsza spożywa przeważnie produkty pochodzenia zwierzęcego, natomiast warstwy uboższe — produkty roślinne.

Zwolennicy pożywienia jarskiego głoszą, iż używanie pokarmów mięsnych jest szkodliwe i winno być zastąpione przez produkty roślinne; dążenia jarskie zostały głównie zapoczątkowane w Anglii, wśród wyższych warstw społeczeństwa, gdzie nadmiernie spożywano mięso.

Dowody przytaczane przez zwolenników diety jarskiej na korzyść wyłącznego spożywania produktów roślinnych nie są przekonywujące. Mięso rzekomo jest szkodliwe dla zdrowia ze względu na włośnicę (trichinę) tasiemce i jady gnilne; często jakoby wskutek diety mięsnej występują dna i gnilec. Na powyższe dowody możnaby przytoczyć różne szkodliwe następstwa diety roślinnej, jak otrucie sporyszem, grzybami i td. Mięso rzekomo ujemnie działa na usposobienie człowieka. Człowiek staje się jakoby bardzo naruszonym i okrutnym oraz odczuwa niepokój. Jest to mniemanie zupełnie błędne.

Konieczność spożywania produktów roślinnych jarosze usiłują uzasadnić budową uzębienia człowieka. Twierdzą oni, iż uzębienie człowieka rzekomo jest przystosowane do pożywienia roślinnego. Zapomina się przy tym, iż noworodek rozpoczyna swe życie od spożywania produktu pochodzenia zwierzęcego. Nadto przecież dzięki umiejętności przyrządzania pokarmów można zawsze przystosować pożywienie do uzębienia.

W każdym razie nie wolno zapominać, iż od niepamiętnych czasów człowiek spożywa pokarmy roślinne.

W bardzo wielu krajach ludność uboga spożywa mięso wyłącznie w święta; niektóre ludy zupełnie nie znają białka pochodzenia zwierzęcego. Jednak ten stan rzeczy nie jest pożądany, jest on raczej następstwem nędzy.

Nędza sprawia często, iż człowiek nie może korzystać z pożywienia, które jest najbardziej celowe. Dlatego też nie ma potrzeby

zwalczać nadmierne spożywanie mięsa wśród ludności ubogiej. Inaczej sprawa przedstawia się w warstwach zamożnych. W tym wypadku istotnie nadmiernie spożywa się potraw mięsnych i zupełnie niesłusznie zaniedbuje się produkty roślinne.

Zalety i braki pokarmu roślinnego i mięsnego zależą od przyswajalności danego produktu. Doświadczenie poucza, iż niektóre produkty roślinne są zupełnie dobrze przyswajalne; jednak, jeśli chodzi o składniki zawierające azot, to pod tym względem pokarmy roślinne nie dają pomyślnych wyników; natomiast węglowodany jak cukier i skrobia przyswajają się zupełnie dobrze.

W żywieniu się wyłącznie pokarmami roślinnymi bardzo szkodliwa jest jednostajność pożywienia. Nadto pokarmy roślinne nadmiernie wypełniają żołądek w niestosunku do ich wartości odżywczej. Jednak przy odpowiednim doborze produktów roślinnych można ułożyć zupełnie zadawalający jadłospis.

Zapotrzebowanie pokarmów białkowych. Jak podano wyzej, dzienne zapotrzebowanie białka wynosi u człowieka około 80 gramów. Chcąc uzyskać powyższą ilość białka należałoby spożyć około 1.500 gramów chleba razowego lub 3.000 gramów ziemniaków. Byłyby to ilości nadmierne. Zazwyczaj zapotrzebowanie białka zostaje pokryte spożyciem mięsa, które zawiera około 25% białka i jarzyn strączkowych o zawartości białka około 20% (o innych składnikach pokarmowych patrz „Dla Zdrowia" Nr. 10, str. 6).

Objętość pokarmów. Przy zestawieniu wiktu należy zwrócić szczególną uwagę na objętość potraw. Od prawidłowego wyboru objętości pokarmów zależy uczucie *napełnienia* żołądka. Jeżeli człowiek przyzwycza-

ja się do objętości pokarmów, wówczas również żołądek przystosowuje się do zwiększonej objętości. Jeżeli w tym wypadku podawać dostateczną ilość pokarmów, lecz w mniejszej objętości, wówczas człowiek ten będzie się uskarżał na uczucie głodu. Odwrotnie ludzie przyzwyczajeni do pożywienia o małej objętości przy przejściu do pożywienia objętościowego nie znoszą go i jedzą bardzo mało. Stąd może nastąpić niedostateczne przyswajanie pokarmów. Uczucie nasycenia po spożyciu objętościowych pokarmów wywołuje mdłości i odrazę do pokarmów. Zarówno w jednym jak i drugim przypadku może jednak organizm się przystosować do zmienionej objętości potraw. Wahania objętości potraw mogą być bardzo znaczne. W produktach żywnościowych różne składniki są zawarte w niejednakowych ilościach. Wartość cieplostkowa 1 gramu tłuszczu jest ta sama co 14 gramów mleka lub 10 gramów mięsa, 10 gramów kartofli, 30—40 gramów jarzyn. Zupy zawierają okoły 90% wody, owoce — 94% wody, pure z kartofli, kasza z grochu i fasoli 60—80% wody. Pożywienie wyłącznie roślinne posiada dużą objętość, objętość pożywienia składającego się z produktów mięsnych nie przekracza w ciągu dnia 1 kilograma, natomiast przy diecie jarskiej objętość pokarmów dochodzi do 2—4 kilogramów. Należy podkreślić, iż spożywanie chleba jest niemożliwe bez dodatku wody, gdyż chleb wymaga znacznego wydzielania śliny. Najsłuszniej byłoby zmniejszyć objętość spożywanych potraw przez *dodanie tłuszczu*; jednak przy pożywieniu roślinnym byłoby to bardzo trudne, gdyż tłuszcz wypierałby dużą ilość składników roślinnych i przeto organizm byłby pozbawiony białka.

Nadmierna objętość pokarmów pociąga za sobą szkodliwe następstwa. Ścianki żołądka ulegają rozciąganiu, włókna mięśniowe zatracają swą siłę, powstają zaburzenia w trawieniu i inne choroby żołądka. Wreszcie zbyt objętościowe pokarmy wymagają długotrwałych posiłków i utrudniają ruchy. Z poszczególnych względów przy odżywianiu masowym zwłaszcza w wojsku konieczne jest pożywienie mieszane.

Zapotrzebowanie wody. Zapotrzebowanie wody zależy od licznych warnnków zewnętrznych. Przy zestawieniu wiktu należy dbać o stosownym uzupełnieniu wodą. Część niezbędnej ilości wody pobieramy z potrawami stałymi, pozostałą ilość — z napojami. Pokarmy dostarczają organizmowi niejednakową ilość wody. Potrawy roślinne często obfitują w wodę, lecz niektóre potrawy roślinne wymagają dużego wydzielania śliny. Naprzykład gotowane kartofle są spożywane z dodatkiem soli, aby pobudzić wydzielanie śliny. Aby uczynić zbędnym



nadmierne wydzielanie śliny często dodaje się do kartofli okrasy w postaci masła lub tłuszczu. To samo dotyczy również chleba. Przy żuciu mięsa również konieczne jest znaczne zwilżanie śliną. Wynika stąd, iż wskutek wydzielania śliny organizm traci wodę, wobec czego staje się niezbęenym spożywanie napojów podczas posiłku. Dużo wody wprowadzamy do organizmu z mlekiem. W tym wypadku niekiedy ilość wody w mleku jest tak znaczna, iż pokrywa całkowite zapotrzebowanie u osób dorosłych. Często po posiłkach występuje uczucie pragnienia, prawdopodobnie wskutek tego, iż woda przesącza się do tkanek z naczyń krwionośnych. Spożywanie napojów jest zwykle nadmierne. Człowiek winien spożywać dziennie około 2.000—3.000 gramów wody z pokarmami. Zapotrzebowanie wody zależy od temperatury, wilgotności powietrza, ubrania i pracy. Woda do picia winna być chłodna, bez zapachu o przyjemnym smaku, bez zewnętrznych oznak zanieczyszczenia.

(*d. c. n.*).

Dr. med. W. S. (Warszawa)

HIGIENA MIESZKANIA

III

Czystym powietrzem nazywamy całą powłokę, otaczającą naszą ziemię, która składa się z $^1/_5$ części tlenu, $^4/_5$ azotu, pewnych ilości pary wodnej, oraz nieznacznej domieszki kwasu węglowego, równowaga składników której regulowana jest stale wskutek przemian zachodzących w świecie zwierzęcym i roślinnym, tworzenia się i stałego rozkładu kwasu węglowego, dużej prężności powietrza, oraz jego zdolności przenikania, wreszcie wskutek stałego stężenia i opadania wody.

Po za zdolnością dyfuzyjną gazów dużą rolę w odświeżaniu powietrza w mieszkaniach odgrywają ruchy jego powstające wskutkiem zmian ciepłoty. Pierwsza zdolność powietrza sprawia, że gazy cięższe znajdują się zawsze w dolnych regionach mieszkań i pod wpływem ciepła wymieniają się równomiernie po całym mieszkaniu, przy czym w miarę ogrzewania się powietrza staje się ono lżejsze, „dąży ku górze“, a na jego miejsce opada znów powietrze zimne. Czyste powietrze, przedostające się dołem do mieszkania, podnosi się wskutek nagrzania ku górze, miesza się z powietrzem w mieszkaniu, a zatem regulacja czystości powietrza wywołuje stale jego ruch pod wpływem ciepłoty. Każdy przedmiot wydzielający w mieszkaniu ciepło, a więc: napalony piec, płonąca lampa, ciało ludzkie nagrzane, wytwarzają stale ruchy powietrza, które zazwyczaj dlatego tylko nie dochodzą do naszej świadomości, ponieważ są zbyt delikatne. Jeślibyśmy jednak chcieli poobserwować wiszące w pokoju (dość często!) pajęczyny — spostrzeglibyśmy łatwo, że znajdują się one w stałym niemal dość żywym ruchu. Natomiast ruch wymienny powietrza, czyli jego podmuchy lub wiatr zaobserwować się daje łatwo przy uchylaniu drzwi, otworzeniu okna, zwłaszcza zaś przy otworzeniu naprzemianległych otworów. Powstaje wtedy tak zwany „przeciąg“ — około którego wyobraźnia i głupota ludzka stworzyły całą masę przesądów.

Każdy mur posiada w swych kanałach duże zapasy powietrza, którego jednak nie potrafimy zazwyczaj wykryć, chyba za pomocą specjalnych badań (m.in. metodą *Pettenkofera*). O wielu innych materiałach budowlanych można powiedzieć to samo. Jedynie cement, asfalt i olejno malowane ściany nie przepuszczają powietrza, te ostatnie zazwyczaj tylko krótki czas po malowaniu, tapety również hamują wymianę powietrza. Jasną jest tedy sprawą, że duże znaczenie w zdrowotności naszych mieszkań odgrywa materiał, z którego zbudowany jest dom. Zasadniczym wskazaniem jest dążenie, by ściany domu były zbudowane z takiego materiału, któryby z jednej strony pozwalał na wymianę powietrza między pomieszczeniem a otoczeniem zewnętrznym, z drugiej zaś strony nie pozwalał naszemu ustrojowi odczuwać tego ruchu powietrza zmysłami. Zachodzić tedy powinien ten sam objaw, jaki każe nam wytwarzać naszą odzież z materiałów przepuszczających powietrze, a z drugiej strony wiążących pewne zasoby powietrza, a zatem z materiałów porowych.

Najciekawszym w tej sprawie jest fakt, że ludzkość od zarania swej kultury, po wyjściu człowieka z pieczar, stosowała odpowiednie materiały budowlane przez pewien tkwiący w człowieku instynkt, zanim

nauka potrafiła określić celowość tego i wybierał na budowę tych mieszkań materiały porowate, zawierające w sobie powietrze i przepuszczalne dla powietrza.

Sucha skorupa ziemna zawiera w sobie również znaczne ilości powietrza, co daje się łatwo stwierdzić podczas gwałtownej ulewy, która powoduje występowanie powietrznych baniek. To powietrze zawarte w ziemi, nazwijmy je „powietrzem gruntowym", wykonuje również stałe ruchy pod wpływem ciśnienia powietrza i zmian jego ciepłoty. Wciska się ono również do domów przez podłogi, jeśli ciepłota w domu podnosi się pod wpływem różnych czynników. Ten ruch powietrza gruntowego może być niejednokrotnie niebezpieczny dla mieszkańców domu, gdyż może ono wnieść do powietrza pokojowego wiele niepożądanych elementów. Jeśli dom zbudowany jest na śmietnikach i gruncie obfitującym w gnijące przedmioty organiczne — przedostają się do mieszkania przez podłogi nietylko cuchnące wyziewy rozkładu i gnicia, ale jak to już wyżej wspomniany *Pettenkofer* stwierdził, również bakterie chorobotwórcze, szczególnie zaś zarazki tyfusu i cholery. Niebezpieczeństwo to wzrasta szczególnie wtedy, gdy grunt jest wilgotny i zaczyna obsychać wskutek opadania wody. Wtedy właśnie wybuchają szczególnie epidemie wspomnianych chorób. Objaw ten występuje specjalnie wyraźnie po powodziach, którym zawsze niemal towarzyszą epidemie tyfusu i czerwonki. Jeśli grunt jest stale wilgotny i podmokły — wtedy znów brak jest wymiany powietrza gruntowego, co znów sprowadza wilgoć murów i ich wskutek tego nieprzenikliwość dla powietrza, a zatem ograniczenie tak zwanej wentylacji, która oprócz nazwanej wyżej jednej zasadniczej wady (podsychanie wilgotnego gruntu i możność wybuchu epidemii) posiada jednak masę niezwykle ważnych zalet.

(d. c. n.)

Dr. med. A. M. (Wilno)

O CZYM SIĘ NIE MÓWI...

III

U jednego wystąpi zapalenie płuc, inny będzie dotknięty zapaleniem opłucnej, trzeci — zachoruje na zapalenie stawów, czwarty — na paraliż nerwu twarzowego, w reszcie u piątego rozwinie sią rwa kulszowa (ischias) itd. *Ta sama przyczyna oziębienia organizmu wywołuje różne choroby*. Podobnie też ostre i przewlekłe choroby działają na organizm prawie jednakowo, lecz wywołują różne zaburzenia w zależności od usposobienia.

„Zapatrzenie się". Przez długie lata nauka odrzucała możliwość wpływu tzw. „zapatrzenia się" matki na organizm dziecka. Ostatnio sprawa ta została zbadana i liczni uczeni twierdzą, iż pod wpływem czynników psychicznych, działających na organizm matki mogą zajść zmiany w organiźnie dziecka.

„Wychowanie przedporodowe". Wychowanie przedporodowe dziecka ma dwa zadania. Przede wszystkim należy uchronić matkę w okresie ciąży przed przykrościami i troskami. Różne zmartwienia i nieprzyjemne przeżycia matki mogą ujemnie wpłynąć na dziecko. Powtóre matka w okresie ciąży winna być pod wpływem korzystnych warunków życia, co pomyślnie działa na dziecko. Brutalne postępowanie męża względem żony w okresie ciąży szkodliwie wpływa na dziecko. Do pewnego stopnia więc rodzice mogą dodatnio wpłynąć na rozwój swych dzieci jeszcze przed ich przyjściem na świat.

Postęp ludzkości i dziedziczność. Napozór wydaje się, iż dziedziczność jest okrutnym i nieubłaganym prawem życia. W rzeczywistości jednak w dziedziczności ujawnia się mądrość twórczych sił przyrody, gdyż

dzięki dziedziczności jednostki małowartościowe są skazane dla dobra ludzkości na zagładę. Koniecznym następstwem praw rozwoju jest usunięcie z widowni życia tych, którzy są niezdolni i bezużyteczni. Tego wymaga dobro gatunku, aczkolwiek dla poszczególnych jednostek może to wydawać się okrutne i niesprawiedliwe. Powyższe prawo rozwoju nakłada na człowieka poważne obowiązki społeczne. Nie wolno nam zapominać, iż dziecko przychodzi na świat z bogatym zasobem różnych właściwości duchowych i cielesnych. Musimy pamiętać, iż natura nie zmierza w kierunku zwyrodnienia, lecz zwyrodnienie rasy następuje z winy człowieka. Natura usiłuje naprawić to, co człowiek nieopatrznie marnuje. Naszym obowiązkiem z punktu widzenia etyki i higieny jest dążenie do postępu ludzkości. Zadanie to spełnimy, jeżeli przede wszystkim własne swe życie dostosujemy do wyższych zasad moralnych.

Drogi dziedziczenia. Niekiedy przy dziedziczeniu pewne cechy jakgdyby pomijają szereg pokoleń i ujawniają się dopiero w odległym potomstwie. Tak więc prawnukowie wykazują cechy swych pradziadków, gdy w pokoleniach pośrednich dane cechy są zupełnie ukryte. Często dziecko jest zupełnie niepodobne do rodziców, natomiast posiada cechy podobieństwa do odległych przodków. Wynika stąd, iż rodzice w tym wypadku przenoszą na potomstwo takie własności, których oni sami w ciągu życia nie ujawnili. W jaki sposób ojciec i matka uczestniczą w dziedziczeniu, dotychczas nie wyjaśniono. Prawdopodobnie dzieci dziedziczą od ojca charakter, zaś od matki inteligencję, jednak liczne przykłady dowodzą, iż powyższe przypuszczenie nie zawsze jest słuszne.

Małżeństwa krewnych. W dziedziczeniu duże znaczenie posiada stopień pokrewieństwa rodziców. Śród wyższej arystokracji z powodu małżeństw między krewnymi często spostrzega się dużo osób zwyrodniałych. Objawy zwyrodnienia cielesnego jednak nie są i wśród arystokracji

wyraźne, gdyż dzięki pomyślnym warunkom odżywiania i sportu rozwój cielesny w warstwach wyższych jest pomyślny. Byłoby niesłuszne utrzymywać, iż wogóle małżeństwa wśród krewnych są szkodliwe dla potomstwa. Jedynie wówczas istnieje niebezpieczeństwo pod tym względem, gdy małżonkowie są obarczeni dziedzicznie. Nawet małżeństwa wśród kuzynowstwa mogłyby być dozwolone, jeżeli w odnośnych rodzinach nie ma obciążenia dziedzicznego. Gdy pokolenia poprzednie były zdrowe, wówczas nie ma obawy, aby potomstwo było chore. *Mantejasza* i inni uczeni jednak udowodnili, iż małżeństwa śród krewnych są szkodliwe dla potomstwa. Jedynie w wyjątkowych wypadkach są dopuszczalne małżeństwa kuzynów lub wuja z siostrzenicą. Pod tym względem zasady kościoła katolickiego są w zupełności usprawiedliwione.

Dziedziczenie chorób. Trudno ściśle określić, jakie mianowicie choroby podlegają dziedziczeniu. Jedynie miarodajne są w tej mierze doświadczenia życia codziennego i obserwacja.

Gruźlica. Liczne przypadki dowodzą, iż istnieje dziedziczność w gruźlicy. Jeżeli wziąć pod uwagę ogromne rozpowszechnienie gruźlicy, wówczas zrozumiemy, jakie trudności nastręcza zapobieganie gruźlicy u potomstwa. Należy pamiętać, iż śmiertelność z powodu gruźlicy jest bardzo znaczna. Naprzykład w Niemczech co 5-ty człowiek umiera z powodu gruźlicy.

Alkoholizm. Przewlekły alkoholizm czyli stałe nadużywanie napojów wyskokowych (wódka, piwo, wino) również należy do chorób dziedzicznych. Bezpośrednie dziedziczenie alkoholizmu istotnie zostało udowodnione. O wiele większe znaczenie posiada ta okoliczność, iż alkoholizm rodziców pociągą za sobą choroby umysłowe, padaczkę i ciężkie choroby nerwowe u dzieci. Tak samo alkoholizm rodziców wzmaga u potomstwa usposobienie do gruźlicy. *Dzieci pijaków są zawsze zagrożone różnymi chorobami.* Alkohol, zawarty w różnych napojach wyskokowych jest jadem, który w dużym stopniu powoduje zwyrodnienie tkanek. Mięśnie ulegają zwyrodnieniu tłuszczczowymu lub bliznowatymu. To samo dotyczy ścianek naczyniowych, nerek, komórek wątro-

by i serca. Bardzo pouczające są doświadczenia *Hodgego*, który wywoływał zatrucie alkoholem u psów. Początkowo zmuszano psy do picia alkoholu, później zwierzęta te już spożywały alkohol nałogowo. Po wystąpieniu objawów przewlekłego zatrucia alkoholem zauważono, iż w potomstwie ujawniały się te same cechy chorobowe, co u dzieci pijaków. Śród szczeniąt spostrzegano drgawki, skarłowacenie i obłąkanie. Tak samo liczne były przypadki śmierci po porodzie. Alkoholizm, który tak szeroko jest rozpowszechniony w społeczeństwie, jest główną przyczyną chorób umysłowych i nerwowych, zbrodni i zwyrodnienia. Alkohol bezpośrednio wywołuje zatrucie gruczołów rodnych. Dlatego też mężczyzna, który pragnie zostać ojcem, winien kilka tygodni przed przed zapłodnieniem bezwzględnie wstrzymać się od picia alkoholu, aby w ten sposób nie zniszczyć swego szczęścia rodzinnego i nie stać się wrogiem własnych dzieci. Dziecko poczęte w upojeniu alkoholowym nawet, gdy przedtem ojciec był wstrzemięźliwy, rodzi się zwykle chore.

Padaczka (epilepsja). Padaczka tak samo jak gruźlica, alkoholizm rak i inne objawy zwyrodnienia podlega pośredniemu i bezpośredniemu dziedziczeniu. Dziecko rodziców chorych na padaczkę również jest dotknięte padaczką. O wiele częściej jednak padaczka rodziców powoduje u dzieci różne choroby nerwowe jak histeria, pląsawica, choroba Basedowa (wytrzeszcz oczu) i paraliż. W pojedyńczych przypadkach występuje głuchota lub niemota. W 50% przypadków potomstwo epileptyków cierpi na drgawki.

Nowotwory złośliwe. (rak). Ostatnio daje się zauważyć zastraszający wzrost liczby schorzeń nowotworowych. Sprawa ta należy do cierpień dziedzicznych. Niektórzy autorzy domagają się wprowadzenia zakazu zawierania małżeństw dla osób, pochodzących z rodzin, w których były notowane przypadki nowotworów złośliwych (rak). Szczególnie niebezpieczne są pod tym względem małżeństwa, w których każdy z małonków jest pod tym względem obciążony dziedzicznie. Bardzo liczne

spostrzeżenia świadczą wreszcie o rodzinnym występowaniu schorzeń nowotworowych (matka — córka, siotry, ojciec — dziadek itd.).

Kiła (syfilis). Kiła ojca nie zawsze przenosi się na dzieci. Należy podkreślić, iż leczenie rtęcią niekiedy wywołuje u potomstwa objawy zatrucia. Bardzo znaczna jest śmiertelność niemowląt z wrodzoną kiłą. Po wyleczeniu kiły musi upłynąć dość długi okres czasu, póki można zezwolić na zawarcie małżeństwa. pod tym względem dzieją się liczne uchybienia, których następstwa są zgubne. Z innych chorób dziedzicznych należy wymiecić głuchotę, cukrzycę, dnę, otyłość, choroby umysłowe, histerię i pląsawicę.

Płodność osób chorych. Maurin udowodnił, iż płodność rodziców jest tym większa, im większe niebezpieczeństwo zagraża dzieciom. Przeciętna płodność małżeństw wynosi 3,19, tymczasem wśród gruźlików spostrzega się przeciętną płodność 5,27, wśród chorych rakowatych—4,10, wśród chorych kiłowych — 3,27. Wynika stąd, iż w pomyślnych warunkach chorzy ci mogliby wydać na świat bardzo liczne potomstwo.

Szczególne prawa dziedziczenia chorób. Naogół synowie najłatwiej dziedziczą usposobienie do chorób od matki i jej ojca, natomiast córki— od ojca i jego matki. Niektóre choroby dziedziczne podlegają tzw. „ograniczeniu pod względem płci“. W tym wypadku zapadają na daną chorobę tylko mężczyźni, zaś choroba jest przekazywana przez kobiety, które pozostają zdrowe. Może też być odwrotnie. Dotyczy to niektórych chorób skóry, oczu i krwawiączki (hemofilia). Odziedziczenie choroby jest tym łatwiejsze, im krótszy okres czasu upłynął od chwili zachorowania do czasu zapłodnienia. Największe prawdopodobieństwo oddziedziczenia choroby umysłowej istnieje wówczas, gdy dziecko rodzi się lub zostało poczęte w okresie choroby rodziców. Na podstawie powyższych danych oraz różnych okolicznosci i spostrzeżeń można do pewnego stopnia przewidzieć możliwość dziedziczenia różnych chorób.

Zasady eugeniki. Eugenika jest to nauka o prawidłowym rozwoju gatunku ludzkiego. Eugenika wskazuje, jakie środki należy podjąć, aby uniknąć zwyrodnienia rasy. W myśl zasad eugeniki małżeństwo osób obiążonych dziedzicznie jest wzbronione. Tak samo chorzy nie powinni posiadać potomstwa. Jest rzeczą zrozumiałą, iż małżonkowie pochodzący z rodzin gruźliczych stanowią podwójne niebezpieczeństwo dla potomstwa. W tym wypadku niebezpieczeństwo jest dwukrotnie większe niż wówczas, gdy jeden z małżonków jest zagrożony gruźlicą. To samo dotyczy osób nerwowych lub alkoholików. Natomiast mężczyzna nerwowo zdrowy może poślubić kobietę z rodziny alkoholików, jeżeli jej wychowanie było zgodne z zasadami higieny. Tak samo kobieta z ro-

dziny gruźliczej może wyjść za mąż za zdrowego mężczyznę. Z innej znów strony mężczyzna z rodziny gruźliczej nie powinien zaślubić kobiety anemicznej lub nerwowej, która pochodzi nawet ze zdrowej rodziny. Nie może być mowy o wydaniu zakazów i przepisów w tej mierze. W każdym razie byłoby bardzo pożądane, aby wszyscy wstępujący w związek małżeński byli poddani badaniu lekarskiemu. W razie konieczności należałoby unieważnić zaręczyny i w ten sposób zapobiec nieszczęśliwemu małżeństwu. Jeżeli jednak zakaz małżeństwa jest niemożliwy, wówczas małżonkowie winni być uświadomieni co do niebezpieczeństwa zagrażającego potomstwu. Tak samo małżonkowie winni być pouczeni co do zapobiegania ciąży. Zbrodniarzy i osoby dotknięte ciężkim zwyrodnieniem należałoby poddać zabiegowi wyjaławiającemu. Taki zabieg jest bezbolesny; nie pozbawia człowieka zdolności płciowych, jedynie uniemożliwia zapłodnienie.

Małżeństwa mieszane. Płodność małżeństw osób różnych ras jest dość ograniczona. Tak samo potomstwo małżeństw mieszanych jest słabowite. Dotyczy to zwłaszcza małżeństw Anglików z Hindusami lub Murzynami. Jednak mogą być w tej mierze wyjątki. Doświadczenie poucza, iż wyższa rasa może uszlachetnić mniej wartościową rasę, nadto małżeństwa mieszane osób narodowości kulturalnych wydają bardzo wartościowe potomstwo. Anglicy są narodem najbardziej mieszanego pochodzenia, jednak odznaczają się dużą żywotnością. Skrzyżowanie Arabów z Francuzami daje potomstwo dobrze rozwinięte fizycznie i umysłowo.

Wartość rasy. Każdy człowiek posiada do 16 pokolenia wstecz

65.536 przodków. Stąd istnieje zawsze możliwość, iż śród tak dużej ilości przodków, ktoś mógł pochodzić z innej rasy. Najwyższa arystokracja może wykazać swe pochodzenie najwcześniej od X wieku. Jeśli chodzi o ludy germańskie, to nie ulega wątpliwości, iż rasa germańska zawiera domieszki pochodzenia murzyńskiego i mongolskiego. Owe domieszki ujawniają się często w różnych wadach cielesnych i zboczeniach. Dlatego też zachowanie czystości rasy winno być najwyższym nakazem moralnym. Biała kobieta, która wydaje potomstwo od ojca murzyna popełnia ciężkie przestępstwo wobec swej rasy. To samo można powiedzieć o kobiecie białej, która zaślubi Japończyka lub Chińczyka.

Charakter i małżeństwo. Bardzo pożądaną byłaby przy zawieraniu małżeństw znajomość charakteru małżonków. Już obecnie niektórzy zaręczeni są tak rozważni, iż zgłaszają się do grafologów, aby według charakteru pisma poznać właściwości i usposobienie swej wybranej. Tak samo liczni mężczyźni starają się poznać naukę o charakterze człowieka, aby uchronić się od rozczarowania i zapobiec zwyrodnieniu potomstwa. Niestety tego rodzaju ostrożność nie jest wcale rozpowszechniona. Świadomy swych celów wybór towarzysza życia nie jest jeszcze obecnie czynnikiem postępu rasy.

Polityka ludnościowa. Dotychczas nie zdołano ostatecznie wyjaśnić zagadnień dotyczących płodności i skrzyżowania ras. Dlatego też wszystkie usiłowania w kierunku przystosowania przyrostu ludności do potrzeb państwa napotykają na duże trudności. Natura nie poddaje się zarządzeniom człowieka ani przepisom ustawodawstwa. Właśnie z tego powodu wszelkie zarządzenia zmierzające do powstrzymania spadku liczby urodzin pozostały bezskuteczne. Państwo przede wszystkim winno dążyć, aby stać się dla obywatela czymś więcej niż chlewkiem dla kur. Państwo winno sprzyjać przyrostowi ludności za pomocą zarządzeń higienicznych, drogą poprawy warunków pracy, przez popieranie małżeństw i opiekę nad kobietą ciężarną. Tak samo konieczne byłoby badanie lekarskie osób wstępujących w związki małżeńskie. Wreszcie pod tym względem należy uświadomić najszersze warstwy społeczeństwa za pomocą kursów dokształcających i stosownych wykładów. Oczywiście przy tym wszystkim przede wszystkim niezbędne są odpowiednie warunki mieszkaniowe.



Wnioski. Z powyższych danych wynikają następujące wnioski:

Wzmożona praca narządów ruchu (mięśni) zmniejsza płodność; atleci i akrobaci mają bardzo nieliczne potomstwo.

Wraz z wyższym rozwojem umysłowym zmniejsza się płodność.

Większa płodność powoduje mniejszą wartość jakościową potomstwa.

Dobre odżywianie pociąga za sobą zmniejszenie się liczby potomstwa, natomiast podnosi wartość dzieci; niedostateczne odżywianie działa odwrotnie.

Przy skrzyżowaniu zaś stwierdzono, iż zbyt wielkie różnice ras zawsze wpływają niepomyślnie na potomstwo.

Różnica temperamentu rodziców działa korzystnie na cechy potomstwa.

Wśród blondynów stwierdza się większą płodność niż wśród brunetów. Jeżeli matka i ojciec są blondyni, wówczas płodność jest największa.

Drobne i słabowite kobiety wydają liczniejsze potomstwo niż duże i mocno zbudowane.

Ludzie chorzy w miarę możności winni być wyłączeni z małżeństwa. Jeżeli to jest jednak niemożliwe, wówczas konieczne jest należyte uświadomienie o niebezpieczeństwie dla potomstwa, co winno osoby chore powstrzymać od płodzenia dzieci.

Zapłodnienie. Podczas aktu spółkowania plemniki przenikają do wnętrza macicy. W jajowodzie plemnik łączy się z komórką jajową i w ten sposób następuje zapłodnienie.

Ciąża. Podczas ciąży występują zmiany w organiźmie kobiety, które świadczą o wzmożonej przemianie materii. Ilość krwi doprowadzonej do narządów rodnych znacznie się wzmaga. Często tworzą się na skórze zmiany barwikowe. Kobiety w ciąży uskarżają się na różne dolegliwości: wymioty, odraza do niektórych potraw, bóle zę-

bów i t.d. Dolegliwości w przebiegu ciąży są wywołane przez ucisk powiększonej macicy na sąsiednie narządy. Największym zmianom podlega macica. Do końca 9-go miesiąca ciąży objętość macicy ogromnie się powiększa. Powiększenie objętości macicy jest uwarunkowane rozrostem naczyń, nowotworzeniem się tkanki łącznej, rozrostem i nowotworzeniem się włókien mięsnych oraz zgrubieniem błony śluzowej. Z błony śluzowej macicy tworzy się błona płodowa — doczesna. Nadto powstają inne błony płodowe: kosmówka i omocznia. Poczynając od trzeciego miesiąca ciąży powstaje łożysko w miejscu zrośnięcia doczesnej i ścianki jaja płodowego. Krew z naczyń łożyska odżywia tkanki zarodka.

Budowa zarodka. W zarodku istnieją trzy listki zarodkowe. Z listka zewnętrznego pochodzą skóra, narządy zmysłów i mózg. Listek środkowy stanowi zawiązek naczyń, mięśni i jam ciała. Listek wewnętrzny tworzy narządy wewnętrzne.

Higiena ciąży. Normalny przebieg ciąży jest możliwy tylko wówczas, gdy matka przed tym była zupełnie zdrowa. Natomiast wszelkie niedomagania istniejące poprzednio mogą podczas ciąży ulec nasileniu. Z chorób występujących podczas ciąży na szczególną uwagę zasługują zaburzenia czynności nerek. W większości przypadków choroby nerek odznaczają się pomyślnym przebiegiem, jednak niekiedy prowadzą one do ciężkich powikłań. Bóle głowy podczas ciąży są wywołane przez nadmierny dopływ krwi do mózgu. Obrzęki kończyn dolnych często występują spowodu ucisku macicy na duże pnie naczyniowe,



co warunkuje utrudnione krążenie w kończynach dolnych. Aby zapobiec powyższym niedomaganiom konieczne jest przestrzeganie ogólnych zasad higieny, unikanie nadmiernych wysiłków, lekko strawna dieta z dodatkiem jarzyn i owoców. Pobyt na świeżym powietrzu; spacery i kąpiele są również nieodzownym warunkiem zdrowia matki i dziecka. Wreszcie konieczne jest unikanie wzruszeń i zmartwień.

Etyka małżeństwa. Małżeństwo i miłość są moralnym obowiązkiem człowieka. Harmonia w małżeństwie winna być oparta na dokładnym wzajemnym poznaniu. Musi być uwzględniona przede wszystkim odmienna psychika płci. Pobudzenie erotyczne inaczej przebiega u mężczyzny niż u kobiety. U mężczyzny nawet słaby stosunkowo bodziec jak spojrzenie, słowo lub dotknięcie już wywołać może wybuch namiętności.

(d. c. n.)

Lek. dent. I. Dawidsohn (Złoczów)

O KONIECZNOŚCI STAŁEJ HIGIENY JAMY USTNEJ I ZĘBÓW

Jednymi z najważniejszych czynników, odgrywającymi ważną rolę w utrzymaniu zdrowia człowieka jest jama ustna i znajdujące się w niej zęby. Zęby służą do rozdrabiania i żucia pokarmów, co umożliwia dalsze ich trawienie. Przez jamę ustną zwłaszcza niehigienicznie utrzymaną wkraczać mogą do ustroju zarazki chorobotwórcze, które wywołują później różne choroby zakaźne, jak gruźlica, promienica, tyfus brzuszny, dezynteria i inne. Dlatego też należy dbać o jamę ustną a w szczególności o zęby.

Dziecko mając niespełna rok zaczyna się samodzielnie odżywiać. Do tego mają mu służyć zęby mleczne w liczbie dwudziestu. Od wczesnego odżywiania dziecka będzie zależeć czy zęby te, jako też szczęki będą należycie rozwinięte, czy też niedorozwinięte, rachityczne i zniszczone przez próchnicę. Należy przedewszystkiem dbać o to, by matki w czasie ciąży, jakoteż dzieci odżywiały się pokarmami mie-

szanymi zawierającymi witaminy. Najwięcej witamin potrzebnych do rozwoju zębów zawierają owoce, jarzyny, wątroba, mleko a w szczególności tran rybi, którego podawanie jest bardzo ważne szczególnie w miesiącach zimowych.

Należy też bardzo dbać o higienę zębów mlecznych. Dziecko trzeba od wczesnej młodości przyzwyczaić do czyszczenia zębów dwa razy dziennie. rano i, co jest bardzo ważne, wieczorem przed snem. Resztki pokarmowe pozostałe między zębami przez noc rozkładają się i wskutek fermentacji powstają kwasy, które razem z bakteriami przyczyniają się do powstania próchnicy zębów.

Od zdrowych zębów mlecznych zależy rozwój i wzrost zębów stałych które zaczynają wyrastać w 6-ym roku życia i mają służyć do późnej starości.

Najwięcej niszczy zęby próchnica. 96% ludzi ma zęby dotknięte próchnicą. Próchnica niszczy z początku twarde tkanki zęba, następnie infekcja dostaje się do miazgi, wywołując jej zapalenie połączone z silnym bólem, które w późniejszym stadium przechodzi w zgorzel (gangrenę miazgi) przenosi się na ozębną i tkanki otaczające, wywołując silny ból i spuchliznę. Proces ten nie zatrzymuje się jednak na zębie i tkankach otaczających. Sprawa chorobowa przenosi się zwykle na inne narządy, dając ciężkie komplikacje jak: choroby sercowe, nerkowe, zapalenia stawów i tp. Sprawy ropne przenoszą się drogą naczyń krwionośnych i limfatycznych dając ciężkie komplikacje w postaci ropowic, zapalenia opon mózgowych, rozmaitego rodzaju ropnie przerzutowe a czasem nawet zakażenia ogólne z zejściem śmiertelnym.

W niehigienicznie utrzymanej jamie ustnej odkłada się na zębach kamień nazębny, który nie tylko niszczy zęby ale wywołuje także stan zapalny dziąseł tzw. ropotok zębodołowy, skutkiem czego zęby w stanie nie naruszonym wypadają.

Nowoczesna medycyna kładzie coraz większy nacisk na tzw. „oral sepsis" tj. zakażenie mające swój początek w jamie ustnej, które w następstwie daje przerzuty do innych narządów.

Żeby uniknąć tych wszystkich komplikacji należy dbać o higieniczne utrzymanie jamy ustnej. Zęby czyścić dwa razy dziennie twardą szczoteczką i proszkiem względnie pastą. Próchnicy nie należy zaniedbywać i w jak najwcześniejszym stadium zwalczać ją przez zasięganie rad u lekarzy specjalistów z odpowiednim wykształceniem fachowym. Należy unikać bardzo częstych w tym zawodzie techników dentystycznych bez klinicznego wykształcenia fachowego, których czynnością powinno być wykonywanie robót protetycznych w pracowni,

bez styczności z pacjentem i jamą ustną, czy też ludzi nie wykształconych fachowo uprawiających pokątną praktykę, którzy nie są do tego powołani i pracują tylko ze szkodą dla pacjenta.

Bo nie wystarczy to, że sama plomba czy też korona trzyma się zęba, ale ząb musi być należycie wyleczony, są bowiem choroby zębowe o charakterze przewlekłym jak np. ziarniniaki które bólu nie wywołują a mimo to są bardzo szkodliwe a czasem, nawet po kilku latach, się zaostrzają dając bardzo przykre komplikacje.



Leczyć trzeba zęby mleczne a później i stałe, w razie jeśli jama ustna jest już tak zaniedbana, że z niektórych zębów zostały tylko korzenie, należy je jak najprędzej i radykalnie usunąć. Należy zęby przynajmniej co sześć miesięcy poddawać przeglądowi lekarskiemu, bo nie zawsze ból zęba świadczy o jego zepsuciu, czasem ząb może się zepsuć zupełnie bez boleśnie. Trzeba też zęby poddać od czasu do czasu czyszczeniu celem usunięcia kamienia nazębnego.

Dbając w ten sposób o swoje uzębienie, można je zachować do późnego wieku, ustrzec się przed bólem i poważniejszymi niekiedy komplikacjami.

Dr. med. Fr. Peter

TREEF PRZESĄD KREOLÓW Z HOLENDERSKIEJ GUJANY*)

Podczas mej praktyki lekarskiej w Gujanie Holenderskiej (Ameryka Południowa) miałem niejednokrotnie sposobność obserwowania bardzo ciekawego przesądu zaaklimatyzowanych tam Afrykańczyków, przesądu znanego pod nazwą „treef". „Treef" odgrywa wśród znacznej większości miejscowych mieszkańców rolę o wiele większą, niż można było dotychczas sądzić. Wyrazem „treef" określa się przesąd, dotyczący spraw odżywiania i z tego powodu wywiera on nieraz decydujący wpływ na zdrowie i życie człowieka. Dla bliższego określenia

---

*) Przedruk za zgodą Redakcji „*Wiadomości Terapeutycznych*".

słowa „treef“, pochodzącego bezsprzecznie z hebrajskiego, mogę zaznaczyć co następuje:

Językiem używanym w omawianej części Ameryki jest Taky-Taky lub Negry-Negry. Jest to dziwaczna mieszanina europejskich języków z prastarym afrykańskim narzeczem murzyńskim. Przypuszczalnie Negry-Negry powstał w ten sposób, iż niewolnicy przyswajali sobie niektóre wyrazy swych panów i władców, którzy z różnych krajów przybywali, zniekształcali te wyrazy i mieszali je ze swym rodzimym narzeczem. Naprzykład w Gujanie Holenderskiej bardzo łatwo stwierdzić można przewagę słów pochodzących z języka angielskiego lub holenderskiego, przy jednocześnie znikomej ilości wyrazów pochodzenia francuskiego, niemieckiego, hiszpańskiego (portugalskiego). Zdarzające się wyrazy pochodzenia hebrajskiego powstały od portugalskich kolonistów Żydów, ongi licznie do Surinamii przybywających. Od nich to bierze swój początek słowo „treef“, które następnie uległo nieznacznym zniekształceniom. Toref, treifa, treif w języku hebrajskim oznacza pokarm, spożycia którego wzbraniają kanony religii.

U tubylców, a właściwie u negrów afrykańskich przed wiekami masowo sprowadzanych w charakterze niewolników, słowo „treef“ oznacza „jadło, którego spożywać nie wolno“. O ile w religii żydowskiej istnieje taki zakaz spożywania niektórych pokarmów, to jest on uwarunkowany względami religijno-higienicznymi — u negrów jednak zakaz ten trudno daje się wytłumaczyć i zrozumieć. Jeden i ten sam produkt nie dla wszystkich i nie zawsze jest zakazanym, lecz tylko dla poszczególnych jednostek i to w pewnych okresach czasu. Tak samo rodzaj zakazanych pokarmów jest bardzo rozmaity, chociaż niektóre potrawy są naogół uprzywilejowane.

Dla powstania „treefu“ mogą istnieć dwie przyczyny: po pierwsze może on zostać odziedziczonym przez syna po ojcu, lub przez córkę po matce, lub po drugie, i co się zdarza najczęściej, zostaje spowodowany przez sny. Wystarczy, aby nieszczęśnikowi, względnie jego bliższym krewnym, szczególnie z linii żeńskiej, przyśniło się, iż pewien pokarm mu zaszkodził, aby został on często do końca swego życia pozbawiony możności spożywania tego właśnie pokarmu. Szczególnie surowo jest przestrzegany „treef“ wyśniony przez matkę, a to ze względu na wysoki kult dla rodzicielki.

„Treef“ mogą się stać, o ile mi wiadomo, wszelkie produkty spożywcze, zarówno rybne, mięsne jak i roślinne. Najwięcej rozpowszechnionym jest „krowi treef“, który objawia się jednak w jaknajrozmaitszy sposób. U jednych określa się zdaniem, „że wszystko pochodzące od

krowy jest zakazanym" („całkowity krowi treef"), a więc nietylko mięso i tłuszcz, lecz również i mleko, masło, ser; u drugich zakaz ten dotyczy wyłącznie mięsa, a u innych znowu tylko mleka i jego produktów. „Treef" może posiadać znaczenie ogólne w stosunku do mięsa zwierzęcego; wówczas obowiązuje zakaz spożywania jakiegokolwiek bądź mięsa. Często spotyka się „treef" w stosunku do jajek, a nawet owoców lub jarzyn. W stosunku do ryb obowiązuje tuziemców zakaz odnośnie do tych wszystkich ryb, które istotnie mogą wywołać objawy zatrucia i jako takie nie nadają się zupełnie do spożycia. Zdarza się jednak również, że i ryba jadalna może ulec zakazowi. „Treef" rozciąga się często również i na wszelkiego rodzaju konserwy.

Przesąd ten jest bardzo rozpowszechniony: prawie każdy ma w mniejszym czy większym stopniu swe „treefy", choć ciężkie przypadki zakazu spożywania do końca życia np. wszystkiego pochodzącego od krowy, zdarzają się rzadko. Widziałem również i dzieci, upośledzone z powodu nieprawidłowego odżywiania, spowodowanego „treefem".

Ciekawem jest spostrzeżenie, że u Buszmenów, którzy choć noł-

dują duchom i wierzą w przesądy — przypadki „treefu“ zdarzają się niezmiernie rzadko. Najwięcej „treefów“ spotyka się w miejscach, gdzie ludność tubylcza weszła w bliższy kontakt z przybyszami-kolonistami, co przemawia za tem, iż przesąd ten pochodzenie swoje bierze z żydowskich przepisów religijnych.

Często staraliśmy się uzyskać dla „treefu“ wyjaśnienie od inteligentniejszych z pośród naszych pacjentów, niestety jednak bezskutecznie. Zapytany odpowiadał np.: „Matka zakazała mi pić mleko — więc nie piję“. W innym przypadku po dłuższej, dość jednostronnej zresztą rozmowie, otrzymałem odpowiedź: „Właśnie już tak jest”. Jesteśmy skłonni sądzić, że „treef” jest spowodowany obawą przed zachorowaniem, gdyż w związku z tym opowiadano mi, że przy nieobserwowaniu zakazu występuje trąd; jest to przypuszczenie odosobnione i niczym nieuzasadnione. W każdym razie pewna obawa przed zachorzeniem nie pozostaje bez wpływu na posłuszeństwo w obserwowaniu zakazu, co ilustrują słowa pacjenta „obawiam się zasłabnąć”. Na pierwsze trudności z „treefem” natrafiłem w szpitalu przy odżywianiu chorych. Zdarzało się, iż przypadkowo zbierała się większa grupa chorych obserwujących różne „treefy”, a wówczas należało prawie dla każdego pacjenta oddzielnie gotować. Nieuniknionymi stały się wtedy małe kuracje głodówkowe, które jednak bardzo rzadko leczyły pacjenta z jego przesądu. O wiele jednak większe trudności powstały wówczas, gdy należało pacjenta umieścić na odpowiedniej diecie, lub gdy chory w okresie rekonwalescencji wymagał usilnego specjalnego odżywiania, ku czemu na przeszkodzie stały jednak „treefy“. Wówczas przy ograniczonych zdolnościach naszej miejscowej kucharki trzeba się było uciekać do podstępów, gdy już żadne przekonywanie nie skutkowało.

Pokrótce chcę jeszcze tutaj wspomnieć o 2 ciekawych przypadkach. Dwaj robotnicy o silnej budowie ciała mieli całkowity „treef krowi“, jeden od 2, drugi od 5 lat. Odżywiali się oni od tego czasu wyłącznie owocami i ryżem, rzadko rybą, a z tłuszczów przyjmowali tylko olej orzechowy. Po przybyciu do szpitala u obu stwierdzono ciężkie objawy nerwowe, które, szczególniej w chodzie przypominały Beri-Beri. Gdy po wielu trudach udało mi się u obu złamać ich „treef“, wówczas dzięki usilnemu podawaniu mleka, masła i mięsa — jeden wyzdrowiał zupełnie, a drugi stał się zdolnym do pracy. Nie wchodząc na tem miejscu w diagnostyczne rozpatrywanie przypadków — nie jest wykluczonym, iż choroba ich polegała głównie na upośledzeniu odżywiania. Nie spotykaliśmy w żadnym przypadku, w którym udawało się nam złamać „treef“, objawów zaburzeń, spowodowanych regu-

larnym spożywaniem zakazanych pokarmów; przeciwnie, zmiana ta zawsze wpływała dodatnio na stan chorego, któremu w widoczny sposób przybywało na wadze.

Bylibyśmy chętnie doszukiwali się stosunku anafilaksji *) do przesądu „treef", jednak nie mogliśmy znaleźć żadnego uzasadnienia dla tej możliwości. Jak już zaznaczyliśmy, pożywienie przyjęte jako „treef" nie wywierało na pacjentów żadnego ujemnego wpływu, o ile się udało namówić chorego do jego przyjmowania. Również i doskórne szczepienia, które wykonaliśmy w poszczególnych przypadkach — nie dostarczyły nam w tym kierunku żadnych wskazówek. Z tego względu musimy uznać, że „treef" w jego dzisiejszej postaci przedstawia wyłącznie przesąd, powstały na tle przepisów religijno-higienicznych.

O D C I N E K

NA PROGU CHOROBY

(Krótki przegląd systemów leczniczych)

II

Kneipp nie był lekarzem, *Schrott* nie był lekarzem, *Finzen* nie był lekarzem, a nawet wielki *Pasteur* też nie był lekarzem.

„Proces oczyszczający" — jak go laicy określają, jest pewnego rodzaju próbą wyzwolenia się ustroju z choroby. Jeśli powiedzie się on organizmowi, przebiegając mniej lub więcej gwałtownie, w zależności od siły odpornościowej ustroju, człowiek wyzdrowiewa zupełnie, stając się po pewnym czasie zupełnie zdolnym do pracy. Jeśli jednak

*) uczulenie *(Przyp. Red.)*

„oczyszczenie" jest niezupełne, pozostają w ustroju „słabe" miejsca, skutkiem których choroba przechodzi w stan „przewlekły". W latach młodzieńczych, gdy siły obronne ustroju są jeszcze niezużyte, „zapala" się ustrój o wiele częściej do tego „oczyszczającego" ognia — zwanego „gorączką", lecz ogień ten spala nietylko chore tkanki, ale ogarnia również tkanki zdrowe, wskutek czego następują w ustroju zaburzenia ogólne, objawiające się wychudzeniem i osłabieniem. Najważniejszym jednak, niedostrzegalnym dla oka skutkiem chorób gorączkowych, jest osłabienie po każdej chorobie siły obronnej ustroju, mimo, że pewne specjalne choroby zakaźne sprowadzają tzw. uodpornienie ustroju, ale tylko przeciwko przebytej chorobie.

Pierwszymi *oznakami* rozpoczynającej się ostrej choroby, których nie można przeoczyć dla ich gwałtowności są *dreszcze*, na które zawsze trzeba zwracać baczną uwagę, jakkolwiek następuje po nich niekiedy zapalenie migdałków czy jakaś nieznaczna choroba przeziębieniowa, ale które również dobrze mogą być zwiastunami zimnicy, tyfusu czyli duru, zakażenia krwi, zapalenia płuc lub opłucnej. Ogólne osłabienie, upadek sił, brak łaknienia, nocne poty, żółtawe zabarwienie białkówki oczu, obłożony język, ból głowy, wzrost pragnienia, widoczne wzmożenie lub zmniejszenie moczu — to wszystko objawy wymagające natychmiastowej porady lekarskiej.

Rozmaite „popularne" opisy chorób w pismach codziennych, przeznaczonych dla najszerszej publiczności, sprawiły tu wiele złego, spaczyły zupełnie poglądy. Chory żąda częstokroć od lekarza, by ten po pierwszej wizycie postawił mu ścisłą diagnozę, czyli rozpoznanie, poprostu postąpił tak: jak się to dzieje w szpitalach, by przypiął nad jego głową karteczkę z wyraźnym napisem choroby. Chory chce wie-

dzieć, jak się nazywa w długim rejestrze chorób, jego choroba, chciałby często lepiej od lekarza, na podstawie rozmaitych przyswojonych z dzienników wiadomości, wiedzieć, jak należy jego chorobę leczyć. Leczyć, rozumie się, powolnie, jak ją leczono kiedyś, z dobrym skutkiem u jego znajomego, krewnego, znajomych krewnego i t. p. Bo choremu wydaje się rzeczą zupełnie zrozumiałą, że np. zapalenie opłucnej musi ustąpić w każdym przypadku pod wpływem takiego leczenia, jakie „pomogło" w jednym ze znanych mu wypadków.

(d. c. n)

CHOROBA KESONOWA I WALKA Z NIĄ

Choroba kesonowa jest jedną z najbardziej niebezpiecznych chorób zawodowych, która powstaje wskutek pracy pod wysokiem ciśnieniem. Momentem najbardziej niebezpiecznym jest przejście z wysokiego ciśnienia do normalnego, po zakończeniu pracy. Przejście to musi być bardzo wolne, robotnicy przechodzą do t. zw. śluzy, w której stopniowo obniża się ciśnienie. Również przy wchodzeniu do kesonów podlegają oni takiemu samemu „śluzowaniu".

Choroba przebiega w ten sposób, że robotnik w kilka minut po wyjściu z kesonu zaczyna odczuwać rwące bóle w kończynach i w całym ciele. Są one tak dotkliwe jak najostrzejszy ból zęba. Dorośli ludzie wiją się z bólu i płaczą, jak małe dzieci. Cierpienia trwają 2 — 3 dni, kończą się zazwyczaj wyzdrowieniem. Bywają jednak wypadki znacznie cięższe, kończące się częściowym porażeniem ciała lub nawet śmiercią.

Powodem dolegliwości jest nagłe uwolnienie się pęcherzyków powietrza w organiźmie, przy szybkim obniżeniu ciśnienia. Jest to tak, jak gdyby ktoś nagle otworzył syfon z wodą sodową. Pęcherzyki powietrza gromadzą się w tkankach, które rozrywają oraz w krwi, utrudniając krążenie. Natychmiastowe przeniesienie chorego do śluzy pod ciśnienie powoduje ponowne rozpuszczenie powietrza w sokach ustroju i usunięcie dolegliwości.

Na chorobę kesonową wpływają dwa czynniki: zły dobór robotni-

ków do tej części pracy, — nie każdy bowiem znosi ją dobrze; oraz zbyt szybkie obniżanie ciśnienia przy „śluzowaniu“ robotników.

Zasadniczym warunkiem walki z chorobą kesonową jest staranny dobór robotników do pracy, oparty na dokładnym badaniu przez kompetentnego lekarza, stały nadzór lekarski przy prowadzeniu robót kesonowych i ścisłe przestrzeganie przepisów, dotyczących powolnego „śluzowania robotników. Przy zastosowaniu tych środków liczba zachorowań może być znakomicie zmniejszona, a wypadki śmierci wogóle usunięte.

ELEKTRYCZNOŚĆ W WALCE Z PYŁEM PRZY PRACY

Walka z pyłem jest jednym z najpilniejszych zadań ochrony zdrowia przy pracy. Pył działa szkodliwie na organizm: drażni błony śluzowe dróg oddechowych i spojówek oczu, wywołując chroniczne stany zapalne, t. zw. katary. Pył dostaje się do płuc i impregnuje tkankę płucną, prowadząc do t. zw. pylicy płuc. Niektóre gatunki pyłu mogą wywołać zatrucie. Np. w fabrykach tytoniu następuje zatrucie pyłem tytoniowym, a hutach ołowiu pyłem ołowianym, w fabrykach nawozów sztucznych-azotniakiem i t. p. Niektóre gatunki pyłu mają ostre brzegi i ranią tkanki dróg oddechowych. Takim np. bywa pył metalowy, albo pył szklany. Za pośrednictwem pyłu mogą mogą się przenosić bakterie chorobotwórcze. Ma to np. miejsce w fabrykach papieru, przetwarzających stare szmaty, zbierane ze śmietnisk.

Pył więc powoduje różnorodne choroby i cierpienia. Rozwijają się one zwykle powoli i dlatego niedoceniamy naogół roli pyłu. Walka z pyłem przy pracy jest koniecznością.

W większych zakładach przemysłowych zagranicą, w oddziałach, gdzie wytwarza się dużo pyłu, używa się ostatnio elektryczności do walki z pyłem. Jest to tzw. system *Cottrella* strącania pyłu, który polega na tym, że powietrze zanieczyszczone przepuszcza się przez komorę silnie naładowaną elektrycznością. Cząsteczki pyłu elektryzują się i strącają się na biegunie dodatnim. Powietrze zostaje w 99% uwolnione z pyłu.

Jest to jeden z najlepszych systemów oczyszczania powietrza, jakkolwiek niedostępny zwykle dla małych warsztatów pracy. I w nich jednak nie można rezygnować z walki z pyłem. Dodatnie wyniki można również osiągnąć bardzo prostymi środkami, przede wszystkim czystością, porządkiem, unikaniem niepotrzebnego przesypywania substan-

cyj lotnych. W miejscach, gdzie powstaje dużo pyłu powinny być zainstalowane pochłaniacze powietrzne pyłu, tzw. ekshaustory. Kiedy wszystkie te środki zawiodą, robotnicy powinni pracować w maskach przeciwpylnych.

Ochrona płuc przed pyłem jest podstawowym zadaniem higieny pracy.

XI KURS TRACHOMATOLOGII I OKULISTYKI SPOŁECZNEJ DLA LEKARZY.

Od 7-go do 16-go grudnia 1936 r. w Państwowej Szkole Higieny w Warszawie odbędzie się XI kurs trachmatologii i okulistyki społecznej dla lekarzy.

Program kursu jest następujący:

I. Część teoretyczna — 24 godziny wykładów na następujące tematy.

1.	Rola medycyny zapobiegawczej w zwalczaniu jaglicy i ślepoty	— 1 godz. —	dr. W. Chodźko
2.	Patologia jaglicy	— 2 „	prof. dr. J. Lauber
3.	Objawy i przebieg kliniczny jaglicy	— 2 „	prof. dr. W. Kapuściński
4.	Epidemiologia jaglicy	— 1 „	dr. M. Zachert
5.	Rozpoznawanie i klasyfikacja jaglicy	— 1 „	dr. M. Zachert
6.	Zasady leczenia jaglicy	— 2 „	dr. M. Zachert
7.	Leczenie powikłań jaglicy	— 1 „	prof. dr. W. Melanowski
8.	Nieżyty spojówki i rzeżączka oka	— 1 „	prof dr. W. Melanowski
9.	Kiła i gruźlica oka	— 1 „	prof. dr. J. Szymański
10.	Leczenie schorzeń rogówki i tęczówki	— 1 „	prof. dr. J. Abłamowicz
11.	Pierwsza pomoc okulistyczna	— 1 „	prof. dr. W. Melanowski
12.	Podstawy zwalczania jaglicy	— 1 „	dr. M. Zachert
13.	Organizacja zwalczania i zapobiegania jaglicy	— 2 „	dr. L Rostkowski
14.	Przychodnie przeciwjaglicze, ich organizacja i metody pracy	— 2 „	dr. L. Rostkowski
15.	Zapobieganie ślepocie	— 1 „	prof. dr. W. Melanowski
16.	Opieka nad ociemniałymi	— 1 „	vacat
17.	Propaganda przeciwjaglicza	— 1 „	dr. M. Zachert
18.	Seminarium	— 2 „	

II. Część praktyczna — 24—30 godzin zajęć praktycznych i demonstracyj na oddziałach i ambulatoriach ocznych w szpitalach oraz w przychodniach przeciwjagliczych Miejskich Ośrodkach Zdrowia pod kierunkiem ordynatorów.

Kierownikiem kursu jest dr. M. Zachert.

Zgłoszenia na kurs przyjmuje Sekretariat Państwowej Szkoły Higieny (Warszawa, ul. Chocimska 24) do dnia 1 grudnia r. b.

W celu ułatwienia wysłuchania tego kursu lekarzom, prowadzącym przychodnie przeciwjaglicze oraz lekarzom powiatowym i samorządowym zatrudnionym przy akcji zwalczania jaglicy, Państwowa Szkoła Higieny będzie mogła z uzyskanego na ten cel z Ministerstwa Opieki Społecznej kredytu udzielić pewnej liczbie lekarzy stypendia w wysokości od 50—150 zł.

Podania o przyznanie stypendium wraz z poparciem właściwej wiedzy kandydaci winni wnosić

do Państwowej Szkoły Higieny w terminie najpóźniej do 25 listopada r. b., przyczym do podania należy dołączyć:

a) krótkie curriculum vitae,

b) poświadczenie stwierdzające charakter zajmowanego stanowiska (kierownik przychodni przeciwjagliczej, lekarz powiatowy, miejski itp.).

Pewna liczba uczestników kursu będzie mogła korzystać z Bursy Państwowej Szkoły Higieny.

W dniu 8 grudnia 1936 r. odbędzie się posiedzenie Sekcji Jaglicy Polskiego Towarzystwa Okulistycznego, w którym będą mogli wziąć udział uczestnicy kursu. Wygłoszonych zostanie szereg referatów na temat rozpoznawania oraz zapobiegania i zwalczania jaglicy.



P. „KAZIMIERA" w SOSNOWCU: musi Pani poradzić się w tej sprawie lekarza chorób nerwowych.

„X. 100": ze względów zasadniczych nie możemy tego rodzaju spraw omawiać na łamach naszej skrzynki Pocztowej.

P. BRONISŁAWA K. w TORUNIU: bliźnięta Pani powinne dostawać w tej chwili 6 razy jeść na dobę to znaczy co 3 godziny wielkość poszczególnej porcji powinna wynosić około 130 — 140 g. Najlepiej będzie, jeżeli będą one dostawać pierś i mieszankę na zmianę, każde z nich dostanie wówczas 3 razy pierś i 3 razy mieszankę, Pani zaś będzie je karmiła tylko 6 razy na dobę, dając im pierś na zmianę, raz prawą, raz lewą. Poza tym już powinne dostawać surowe soki owocowe.

„CZYTELNICZKA MIESIĘCZNIKA": Opisane przez Panią cierpienia są objawami zespołu żołądkowo-jelitowego. Radzimy zwrócić się w tej sprawie do lekarza specjalisty chorób narządu trawienia.

PRENUMERATA ZAGRANICĄ WYNOSI ROCZNIE:

w Argentynie	*6 pesetów*	*w Łotwie*	*6 łatów*
w Austrii	*5 szyl.*	*w Mandżurii*	*1½ dol U.S.A.*
w Belgii	*5 fr. belg.*	*w Meksyku*	*1½ dol. U.S.A.*
w Brazylii	*25 milrejsów*	*w Niemczech*	*3 R. M.*
w Czechosłowacji	*30 kc.*	*w Rumunii*	*175 Lei*
we Francji	*20 fr. fr.*	*we Włoszech*	*25 lirów*
w Gdańsku	*5 guld.*	*w Stanach Zjedn. A. P.*	*1½ dol. U.S.A.*

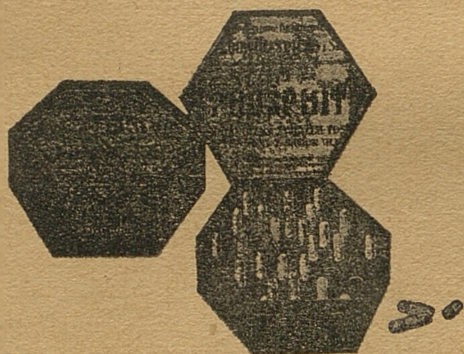
Redaktor odpowiedzialny i wydawca: *dr. med. Edmund Herold*

Zakł. Graf. „Dźwignia", Warszawa, ul. Widok 24, tel. 6-65-39

PHOSPHIT

Sól wapniowo-magnezowa kwasu inozytofosforowego, zawiera 22% fosforu org.

Wzmacnia i hartuje mięśnie i nerwy
Poprawia apetyt
Przywraca energię życiową



POSTACIE:

Phosphit - Liquidum
,, Caps
,, Pulvis
Phosphit - Ferrat Caps.
,, ,, Tabul.
,, ,, Pulvis
Phosphit - Sacchar. gran.
Phosphit - Yohimbin

PRZEM.-HANDL. ZAKŁ. CHEM.

LUDWIK SPIESS i SYN

SP. AKC. — WARSZAWA